

# مکمل های کلسیم خوب یا بد؟!!

یادداشتی از دکتر محمد مهدی امام

بسیاری از مردم به مصرف خودسرانه و مکمل هایی نظیر کلسیم رو می آورند در حالی که استفاده از این داروها چندان بی ضرر نیست و



مصرف مکمل ها هم باید با تجویز پزشک باشد.

از طرف دیگر استفاده از مکمل های کلسیم برای گروهی از مردم ضروری است.

دکتر محمد مهدی امام، فوق تخصص روماتولوژی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در یادداشتی به همه باید و نبایدهای استفاده از مکمل کلسیم پاسخ داده است.



خون می شود؛ پس لازم است در مصرف شیر نیز از افراط و تفریط خودداری شود.

ماست و دوغ هم حاوی کلسیمی معادل شیر می باشند. از منابع دیگر کلسیم می توان به پنیر اشاره کرد. هر ۱۰۰ گرم پنیر ۱۵۰ میلی گرم کلسیم دارد که این میزان آن بر حسب نوع پنیر متفاوت خواهد بود.

برخی سبزیجات مانند زیره و پونه نیز حاوی کلسیم هستند. هر ۱۰۰ گرم زیره خشک حدود ۲۲۰۰ میلی گرم، پونه خشک معادل ۱۸۰۰ میلی گرم، کلم بروکلی ۳۰۰ میلی گرم و یک پرتقال متوسط ۵۰ میلی گرم کلسیم دارد.

در میان مواد غذایی متاسفانه، پروتئینها منبع خوبی برای تامین کلسیم نیستند؛ البته غذاهای دریایی و ماهیهایی که همراه استخوان خورده می شوند مثل ماهی کیلکا و ماهی تُن دارای مقادیر قابل توجهی کلسیم هستند.

با این همه به هر حال گروهی از افراد برای پیشگیری یا درمان پوکی استخوان به استفاده از مکمل های کلسیم نیاز دارند که حتما باید با تجویز پزشک مصرف شود.

کدام مکمل برای کدام شخص؟ در حال حاضر دو نوع مکمل کلسیم مورد استفاده قرار می گیرد که یکی به شکل املاح کربونات کلسیم و دیگری به شکل املاح سیترات کلسیم

اگر می خواهید بدانید، به مصرف مکمل نیاز دارید یا خیر باید بتوانید، میزان دریافت کلسیم روزانه ی خود را از منابع غذایی مختلف محاسبه کنید. چنانچه با استفاده از مواد غذایی این میزان تامین نشد می توان از مکمل های کلسیم استفاده کرد.

میزان مورد نیاز کلسیم در بالغین ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم در روز است. توصیه ما این است که همه افراد در درجه اول با استفاده از منابع غذایی نیاز خود را تامین کنند، چون مکمل های کلسیم می توانند خطر ساخت سنگ کلیه، سختی رگها (تصلب شرایین) و عوارض ناشی از آن را افزایش دهند.

منابع غنی کلسیم را بشناسید!

از منابع غنی کلسیم می توان به گروه شیر و لبنیات اشاره کرد. هر لیوان شیر حدود ۳۰۰ میلی گرم کلسیم دارد؛ البته توصیه می شود علاوه بر شیر از منابع غذایی دیگر نیز استفاده شود و شیر به عنوان تنها منبع تامین کلسیم نباشد. زیرا شیر به دلیل وجود پروتئین برداشت کلسیم از استخوانها را زیاد می کند. علاوه بر این مصرف زیاد شیر برخی ترشحات دستگاه گوارش را زیاد کرده و ممکن است خطر ابتلا به سرطانهای دستگاه گوارش را افزایش دهد. چربی موجود در شیر نیز عوارضی دارد، از جمله اینکه باعث افزایش چربی



## مصرف قرص کلسیم برای شما مناسب است

توصیه می‌شود چند گروه از افراد قرص کلسیم مصرف کنند.

■ اگر در رژیم غذایی روزانه نتوانستید میزان مورد نیاز کلسیم را تامین کنید می‌توانید هنگام خواب یک عدد قرص کلسیم میل کنید.

■ چنانچه به پوکی استخوان پیشرفته مبتلا هستید به ویژه اگر در سنین سالمندی قرار دارید باید از مکملهای کلسیم استفاده کنید. در توجیه این مطلب باید گفت مواد غذایی حاوی کلسیم فقط یک ساعت میزان کلسیم خون را بالا نگه می‌دارند. در هنگام خواب بدن ما کلسیم مورد نیاز را از استخوان‌ها برداشت می‌کند که این مسئله در افراد مبتلا به پوکی استخوان خطرناک است؛ اما مکمل‌ها تا ۴ ساعت میزان کلسیم خون را بالا نگه می‌دارند. به همین دلیل توصیه می‌شود مبتلایان به پوکی استخوان پیشرفته به ویژه سالمندان، قبل از خواب از مکمل کلسیم استفاده کنند.

■ اگر نسبت به مصرف شیر عدم تحمل دارید تا اصلاح وضعیت باید از مکمل کلسیم استفاده کنید.

است و با نام‌های تجاری مختلف به فروش می‌رسند. سایر املاح کلسیم برای پوکی استخوان مناسب نیستند.

مکمل‌هایی که به شکل کربونات هستند برای آزادسازی کلسیم به وجود اسید معده نیاز دارند، لذا افرادی که قبلاً جراحی‌های دستگاہ گوارش داشته یا به بیماریهای معده مبتلا هستند و ترشح اسید معده در آن‌ها اختلال دارد ( نظیر سالمندان و کسانی که داروهای آنتی اسید مصرف می‌کنند) بهتر است از این نوع مکمل‌ها استفاده نکنند.

از طرفی مکمل‌های کربونات کلسیم خطر ساخته شدن سنگ در کلیه‌ها را بالا می‌برند بنابراین افرادی که مستعد ابتلا به سنگ کلیه هستند باید از مصرف این نوع مکمل‌ها خودداری کنند. این افراد می‌توانند از مکمل‌هایی که به شکل املاح سیترات کلسیم هستند استفاده کنند. این مکمل برای آزادسازی کلسیم نیاز به حضور اسید معده ندارند و سنگ ساز هم نیستند.

### کی مصرف کنیم؟

بهترین زمان مصرف قرص کلسیم شب هنگام و بعد از خوردن شام است. می‌توانید صبح‌ها بعد از خوردن صبحانه نیز از کلسیم استفاده کنید ولی به هیچ وجه قرصهای کلسیم را نباید با ناهار مصرف کرد زیرا وعده ناهار غنی‌ترین وعده غذایی از نظر تامین آهن است و مصرف کلسیم با غذا جذب آهن را تا حد ۵۰ درصد کاهش می‌دهد. این مسئله در دراز مدت می‌تواند باعث ایجاد کم خونی فقر آهن شود.

### هر وعده فقط یک قرص!

اگر پزشک شما بیش از یک قرص کلسیم در روز تجویز کرده به هیچ عنوان نباید در یک وعده بیش از یک قرص خورده شود زیرا قرص دوم قطعاً جذب نخواهد شد.





## توصیه های دکتر امام برای کسانی که عدم تحمل به شیر دارند

عدم تحمل به شیر به صورت تدریجی ایجاد می شود و می توان آن را تدریجاً هم اصلاح کرد. افرادی که قبلاً به طور منظم از شیر استفاده می کرده اند اگر به دلایلی مصرف آن را کنار بگذارند بعد از مدتی دچار عدم تحمل به شیر خواهند شد به عنوان مثال دانشجویان، با دور شدن از خانواده و به علت عدم دسترسی به شیر ممکن است دچار این حالت شوند. افرادی که دچار این مشکل هستند می توانند از شیرهای کم لاکتوز استفاده کنند یا قبل از مصرف شیر قرص های لاکتاز مصرف کنند؛ اما بهترین و عملی ترین توصیه این است که به تدریج تحمل به شیر را ایجاد کنید. برای این کار می توانید شیر را با شیرهای کم لاکتوز مخلوط کنید. به تدریج مقدار شیر معمولی را بیشتر کنید. مطمئن باشید مشکل عدم تحمل به شیر بعد از مدتی برطرف می شود و شما همچنان به یکی از منابع خوب کلسیم دسترسی خواهید داشت



اگر در میان نام های تجاری مختلف به دنبال یک قرص کلسیم مرغوب هستید یکی از قرص های خود را داخل کمی سرکه بیندازید. اگر بعد از نیم ساعت قرص کلسیم حل شد و چیزی از آن باقی نماند می توان گفت این قرص مناسب است ولی اگر بعد از نیم ساعت همچنان حل نشده باقی ماند شکل مناسبی برای مصرف نیست.

### به خاطر داشته باشید:

بعضی ترکیبات کلسیم حاوی ویتامین D نیز می باشند. میزان ویتامین D در این نوع مکملها چندان زیاد نیست به همین دلیل توصیه می شود مکمل ویتامین D به صورت جداگانه مصرف شود. خیلی از مردم فکر می کنند با انجام آزمایش خون و تعیین میزان کلسیم می توانند از کمبود آن مطلع شوند. این یک باور نادرست است. کاهش سطح کلسیم خون بسیار خطرناک است و بدن ما به کمک چندین هورمون، کلسیم مورد نیاز را از استخوانها برداشت می کند. لذا تا زمانی که آخرین مولکول کلسیم از استخوان برداشت نشده سطح کلسیم در خون تغییر نمی کند و شما با انجام آزمایش خون متوجه کمبود کلسیم در بدن نخواهید شد.



معمولی ۴۳۴۷	متوسط ۴۳۴۸	خوب ۴۳۴۹	عالی ۴۳۵۰
----------------	---------------	-------------	--------------

لطفاً نظر خود را در مورد این مطلب به شماره پیامک ۳۰۰۵۶۰۷۶۰ ارسال نمایید



خدایا ...  
دلم به سان قبله نماست  
وقتی عقربه اش به سمت "تو" می ایستد،  
آرام می شود